



POLITIQUE RELATIVE AUX GOÛTERS NUTRITIFS



Date d'entrée en vigueur : le 10 janvier 2008

Plusieurs études démontrent qu'une bonne nutrition a un effet positif sur la concentration des enfants et sur leur santé en général.

Afin de favoriser un milieu propre et sain à l'apprentissage, l'école Le Prélude a élaboré une politique sur les goûters durant les heures scolaires.

Pour les collations du matin et de l'après-midi, les élèves choisissent parmi des **fruits, des légumes, du fromage, du yogourt, du lait blanc, du jus, de l'eau, des galettes de riz, des craquelins et des barres céréales santé** (préférentiellement sans chocolat).

Les élèves attendent l'heure du dîner pour déguster un dessert.



Il est interdit **en tout temps** de mâcher de la gomme et de manger des tablettes de chocolat, des croustilles, des boissons gazeuses ou des friandises (incluant celles du type « Fruit Roll-Up » et bonbons). Ces aliments seront retournés à la maison.

***Il est interdit d'apporter toute nourriture qui contient des noix et / ou des arachides.** Toutefois, les produits indiquant « peut contenir des traces d'arachides ou de noix » sont permis.



Le guide alimentaire canadien recommande une consommation quotidienne de quatre catégories d'aliments:

1. Fruits et légumes (5 à 10 portions par jour)
2. Produits céréaliers (pain, pâte, craquelins et céréales préférentiellement à base de farine de blé entier)
3. Viandes et substituts (viande, légumineuses, œufs)
4. Produits laitiers (yogourt, fromage, lait)

Soyez assurés que nous travaillons toujours dans le meilleur intérêt de vos enfants et que leur santé, autant physique que morale nous tient à cœur.

